



పిల్లలు

నీతి కథలు,పాటలు,పెంపకం

శిశు ఆరోగ్య విద్యా కార్యక్రమము








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120012688

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఓజసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శిశు ఆరోగ్య విద్యా కార్యక్రమము

(Parent Education Programme)

డా. కె.వి. రాఘవ రావు

M.D., D.C.H.

ప్రొఫెసర్, విభాగాధ్యక్షుడు, పిల్లల వైద్య విభాగం,

గాంధీ ఆసుపత్రి, సికిందరాబాదు.

డా. కర్రా రమేష్ రెడ్డి

M.D., D.C.H., CCPN(USA) LMC (IMA)

పిల్లల వైద్య నిపుణుడు

సికిందరాబాదు

1998

అతిసార వ్యాధి చికిత్స - నివారణ

చిన్న పిల్లలు తరచుగా అనారోగ్యానికి గురౌతూ ఉంటారు. వారికి వచ్చే వ్యాధులలో అతిసార వ్యాధి ముఖ్యమైనది.

దీనినే 'విరేచనాలు', 'బేదులు' అనే పేర్లతో వివిధ ప్రాంతాలలో వ్యవహరిస్తుంటారు.

దేనిని అతిసార వ్యాధి అంటారు?

రోజుకు కనీసం 3 సార్లు విరేచనం నీరుగా కావడాన్ని అతిసార వ్యాధి అంటారు. సంఖ్య కన్నా ఈ మధ్య విరేచనంలో వచ్చిన మార్పు ముఖ్యం. చిన్న పిల్లలలో ఒకేసారి ఎక్కువ నీటి విరేచనమైనా అతిసార వ్యాధి క్రిందే లెక్క.

ఏది అతిసార వ్యాధి కాదు?

- విరేచనం గట్టిగా, నీరు లేకుండా ఎక్కువ సార్లు కావడం.
- కేవలం తల్లి దగ్గర మాత్రమే పాలు త్రాగే 4-5 నెలల పిల్లలు పాలు త్రాగినన్ని సార్లు విరేచనం చేస్తారు. విరేచనం పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు గాని లేదా త్రాగిన వెంటనే గాని కావచ్చు.

దీనిని 'గ్యాస్ట్రో కోలిక్ రిఫ్లెక్స్' అంటారు.

- శిశువు జన్మించిన 3-7 రోజుల వయస్సులో విరేచనం పలచగా అవుతుంది. దీనిని 'ట్రాన్సిషనల్ డయేరియా' అంటారు.

వ్యాధి వ్యాప్తి :

మలంలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులు బాక్టీరియా, వైరస్‌లు కలుషితమైన నీరు, ఆహారం ద్వారా నోటి గుండా ప్రేవులకు చేరుకొని వ్యాధిని కలిగిస్తాయి.

వ్యాధి వ్యాప్తిలో కీటకాలు, ముఖ్యంగా ఈగలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

అతిసార వ్యాధి వల్ల నష్టాలు

1. జలహీనత (డీహైడ్రేషన్)
2. ఆహార లోపాలు

జలహీనత చిహ్నాలు :

ప్రకృతిలోని జీవులన్నింటికి నీరు అత్యవసరం. మొక్కకు నీరు సరిపోకపోతే ఎలా ఎండిపోయి మరణిస్తుందో అదే విధంగా

పిల్లలు కూడా అతిసార వ్యాధి వల్ల మొదట జలహీనతతో బలహీనమై ఆ తరువాత మరణించవచ్చు.

వ్యాధి ప్రథమ దశలో విరేచనాలు ప్రారంభం కాగానే చిరాకు పడటం, ఏడ్పు, దాహం పెరుగుతుంది.

వ్యాధి తీవ్రమౌతున్న కొద్దీ ఇతర చిహ్నాలు కనిపించడం జరుగుతుంది. ఇవన్నీ శరీరంలో నీరు, వివిధ ఖనిజ లవణాల పరిమాణం తగ్గడం వల్లనే.

వ్యాధి తీవ్ర దశలో మాడు లోపలికి వెళ్ళి, స్పందన తగ్గుతుంది. ఏడ్చినప్పుడు కన్నీరు రావడం తగ్గి, కళ్ళు ఎండిపోయి లోనికి పీక్కొని పోతాయి. నాలుక, నోటి లోపలి భాగం తడి ఆరి పోతాయి.

శరీరంలో బై-కార్బోనేట్ అనే పదార్థం తగ్గడం వల్ల శ్వాస క్రియ పెరుగు తుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది.

శరీరం ముసలి వారి వలె ముడతలు పడుతుంది. కడుపు మీద చర్మాన్ని రెండు వ్రేళ్ళ మధ్య పట్టుకొని నొక్కితే ముడతపడి విడిచి పెట్టిన తరువాత కూడ ముడత కొంతసేపు అలాగే ఉంటుంది. ఇది వ్యాధి లేని వారిలో వెంటనే యధా స్థితికి వస్తుంది.

శరీరం నుండి పొటాషియం విరేచనాలలో పోవడం వల్ల ప్రేవు పనిచేయక కడుపు ఉబ్బుతుంది. హృదయ స్పందన గతిలో మార్పు వస్తుంది.

జలహీనత పెరుగుతున్న కొద్దీ రక్త పరిమాణం తగ్గడం వల్ల నాడి బలహీనమై రక్తపు పోటు తగ్గుతుంది. కాళ్ళు, చేతులు చల్లబడి చెమట పడుతుంది. దీనినే 'షాక్' అంటారు.

రక్త పరిమాణం తగ్గడం వల్ల మూత్రం క్రమంగా తగ్గి మూత్ర పిండాలు పనిచేయకుండా పోవడం వల్ల ఫిట్స్ రావచ్చు. ఈ సమస్యను సకాలంలో సరిదిద్దకపోతే పిల్లలు మరణించవచ్చు.

శరీరంలో నీరు తగ్గడంతో రక్తం చిక్కపడి మెదడులోని సిరలలో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల ఫిట్స్, స్పృహ కోల్పోవడం, మరణించవచ్చు.

రక్తంలో కాల్షియం తగ్గడం వల్ల, సోడియం తగ్గడం లేదా పెరగడం వల్ల కూడా ఫిట్స్ రావచ్చు.

వైద్యం

అతిసార వ్యాధి వల్ల విరేచన రూపంలో శరీరం కోల్పోయే నీరు, ఖనిజ లవణాలు, బైకార్బోనేట్, ఆహార పదార్థాలను తిరిగి

సమకూర్చడమే వైద్యం ముఖ్యోద్దేశ్యం.

వ్యాధి ప్రారంభం కాగానే ఇంట్లో లభించే ద్రవ పదార్థాలతోనే వైద్యం ప్రారంభించవచ్చు. జలహీనత చిహ్నాలు కనిపించనంత వరకు ఇవి సరిపోతాయి.

ఇవి రెండు రకాలు :

1. ఆహార సంబంధమైనవి : అన్నం వార్చిన గంజి, పప్పు నీరు, ఉప్పు వేసిన చల్ల, లస్సీ, గోధుమ పాయసం, బియ్యపు పాయసం, బార్లీ గంజి, సగ్గు బియ్యం జావ, రాగి గంజి, ఆరో రూట్ పొడితో చేసిన గంజి.

2. పళ్ల రసాలు : కొబ్బరి నీరు, టొమాటో, కారట్ సూపు, నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి రసం, అరటి పండు, సపోట.

వీటిని ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి ఇస్తే బాగా పనిచేస్తాయి:

వీటితో పాటు పాలు లేని పలచని టీ డికాక్షన్ ఇవ్వవచ్చు. ఈ పదార్థాలను ఓఆరెస్ పొడి ఇస్తున్నప్పుడు కూడా ఇవ్వవచ్చు.

కోక్, పెప్సి, లిమ్కా లాంటివి ఇవ్వకూడదు.

బజార్లో బండ్లపై అమ్మే ఏ పండ్ల రసం కూడా ఇవ్వరాదు.

ఓఆరెస్

విరేచనం ద్వారా శరీరం కోల్పోయే ప్రధాన పదార్థాలను తిరిగి సమకూర్చడం కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన గ్లూకోజ్, లవణ మిశ్రమము ఓఆరెస్. దీనిని కనిపెట్టి 1997 నాటికి 25 సంవత్సరాలైంది. ఇప్పటి వరకు ఓఆరెస్ ఏ ఇతర మందులకన్నా ఎక్కువ ప్రాణాలను రక్షించింది.

అతిసార వ్యాధి ఉన్న దాదాపు 90% పిల్లలకు ఓఆరెస్ సరిపోతుంది. మిగితా 10% పిల్లలకు దీనితో పాటు ఇతర వైద్యం అవసరం. అతిసార వ్యాధికి కారణం ఏదైనప్పటికీ శరీరం కోల్పోయిన వాటిని తిరిగి చేకూర్చడానికి ఇదే అత్యుత్తమమైనది.

ఓఆరెస్ లో ఏముంటుంది?		
1.	సోడియం క్లోరైడ్	3.5 గ్రా.
2.	పొటాషియం క్లోరైడ్	1.5 గ్రా.
3.	సోడియం సిట్రేట్	2.9 గ్రా.
4.	డెక్స్ట్రోస్	20.0 గ్రా.

ఓఆరెస్ తయారు చేసే విధానం :

ఓఆరెస్ తయారీకి నీటిని తప్పని సరిగా మరిగించాల్సిన పని లేదు. దీనిని కలిపే ముందు చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి. పొడిని కొద్ది కొద్దిగా కాకుండా మొత్తం ప్యాకెట్‌ను సూచించిన నీటిలో ఒకేసారి కలపాలి. దీనివల్ల ఒకసారి చిక్కగా, ఒకసారి పలచగా కాకుండా మొత్తం సరియైన సాంద్రత కలిగిన ద్రవం తయారౌతుంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశం ప్రకారం ఒక లీటర్‌కు సరిపోయేంత పొడి ఉండే ప్యాకెట్లు రూపొందించినప్పటికీ, మార్కెట్లో పిల్లల కోసం 200 మి.లీ. నీటిలో కలపటానికి ప్యాకెట్లు గూడా లభిస్తాయి.

పొడిని కలపడానికి పరిశుభ్రమైన మూతలున్న పాత్రలే ఉపయోగించాలి. ఒకసారి తయారు చేసిన ద్రవాన్ని 24 గంటల వరకు మాత్రమే ఉపయోగించి మిగిలిన దానిని తీసివేయాలి.

ఓఆరెస్ పెద్ద పిల్లలకు గ్లాసు లేదా కప్పుతో కోరినంత ఇవ్వవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు 2-3 నిమిషాలకొకసారి చెంచాచొప్పున ఇవ్వాలి.

ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం	
వయస్సు	విరేచనమైన ప్రతిసారి ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం
6 నెలలకన్నా తక్కువ	50 మి. లీ
7 నె॥ - 2 సం॥	50-100 మి.లీ.
2 సం॥ - 5 సం॥	100 - 200 మి.లీ.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు మొదటి 4 గంటలలో ఇవ్వాల్సిన ఓఆరెస్ పరిమాణం

వయస్సు	4 నెలల లోపు	4-11 నె	12-23 నె॥	2-4 సం॥	5-14 సం॥	15సం॥ పైన
బరువు	5 కి॥ తక్కువ	5-7.5	8-10.9	[illegible]15.9 కి	16-29.9	30 కి పైన
మి.లీ	200-400	400-600	600-800	800-1200	1200-2200	2200-4000

ఆసుపత్రిలో ఉంచి వైద్యం చేస్తున్న పిల్లలకు త్రాగే శక్తి రాగానే ఓఆరెస్ ఇవ్వాలి. ఇది సాధారణంగా 3-4 గం॥లో సాధ్యపడుతుంది.

ఇవ్వాల్సిన పరిమాణం. 5 మి.లీ/కిలో బరువు/గంటకు

ఓఆరెస్ ఒకేసారి ఎక్కువగా ఇస్తే కడుపు ఉబ్బి వాంతి కావచ్చు. వాంతి చేసినట్లైతే 10 నిమిషాలు ఆపి మళ్ళీ ఇవ్వాలి. వాంతులు ఎక్కువగా ఉంటే కొద్దిగా చల్లని నీరు ఇవ్వవచ్చు. ఓఆరెస్ ఏ విధంగా ఇచ్చినప్పటికీ వాంతులు తగ్గనట్లైతే పిల్లలను ఆసుపత్రిలో ఉంచి వైద్యం చేయాలి.

ఇది ఇస్తున్నప్పుడు కొందరు తల్లులు విరేచనాలు ఎక్కువౌతున్నట్లు చెప్తుంటారు. విరేచనాలు ఎక్కువ కావడానికి కారణం వ్యాధి తీవ్రత తప్ప ఓఆరెస్ కాదు. కాబట్టి దానిని ఇవ్వాల్సిందిగా వారికి పదే పదే నచ్చ చెప్పాలి. ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు ఇతర ఆహార పదార్థాలు కూడా ఇవ్వవచ్చు. ఓఆరెస్ ఐపోయినప్పుడు తిరిగి లభించే వరకు ఇంట్లో ఉండే ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వవచ్చు.

ఆహారం

అతిసార వ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఆహారం ఇవ్వకూడదనే అపోహ ఇప్పటికీ ప్రజలలో ఉంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన ఆలోచనా విధానం.

ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు, ఆసుపత్రిలో ఉంచి ఇతర వైద్యం చేస్తున్నప్పుడు కూడా ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాలి. ఆకలి తక్కువ కాబట్టి వారికి ఇష్టమైనది, సులువుగా జీర్ణయ్యేది కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి.

ఆహారం ఇవ్వనట్లైతే వివిధ పోషక పదార్థాల లోపాలు ఏర్పడి దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది.

ఓఆరెస్ ఇస్తున్నప్పుడు దానికి తోడు ఆహారం కూడా ఇచ్చినట్లైతే ఆహారంలో ఉండే అమైనో ఆసిడ్లు అనే పదార్థాల వల్ల ఓఆరెస్ బాగా వంటికి పడుతుంది.

వ్యాధి ఉన్న సమయంలో ఆకలి తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఒకేసారి ఎక్కువగా తినరు కాబట్టి 2-3 గంటల కొకసారి పెద్దలు ఓపికతో తినిపించాలి. పై పాలు త్రాగే పిల్లలకు ఆపాలే నీరు కలపకుండా కప్పు చెంచాతో లేదా గ్లాసుతో త్రాగించాలి. సీసాతో త్రాగించరాదు.

అనారోగ్యం నుండి కోలుకొన్న తరువాత ఇంతకు ముందు కన్నా ఒకసారి ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల కోల్పోయిన బరువు తిరిగి వస్తుంది. పిల్లలు అనారోగ్యానికి పూర్వపు బరువు

త్రిగ వేరుకొనే వరకు పూర్తిగా కోలుకోనట్టే.

ఆహార లోపాలు ఉన్నవారికి ఏ వ్యాధైనా తరచుగా వచ్చి, తీవ్రమై, దీర్ఘ కాలికంగా ఉండి మరణానికి దారి తీయవచ్చు.

అతిసార వ్యాధి నివారణలో పరిశుభ్రతతో **పాటు విటమిన్** ఎ, జింక్, ఇనుము లోపాలు నివారించడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

నివారణా చర్యలు :

1. శిశువులకు 4-6 నెలలు పూర్తిగా నిండేవరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే తాగించాలి. తల్లి పాలలో ఉండే వివిధ పదార్థాలు అతి సార వ్యాధిని నివారిస్తాయి. అందువల్లనే మొదటి 4-6 నెలల వయస్సు పిల్లలలో అతిసార వ్యాధి అరుదు.

2. పాలు సరిపోవడం లేదని డాక్టరు సరియైన కారణాల ఆధారంగా నిర్ధారిస్తే పై పాలు నీరు కలపకుండా పరిశుభ్రమైన కప్పు చెంచాతో లేదా ఉగ్గు గిన్నెతో తాగించాలి. సీసాతో పాలు త్రాగించడం ప్రమాధాన్ని కోరితెచ్చుకోవడమే.

3. 4-6 నెలల వయస్సు తరువాత అదనపు ఆహారం

పరిశుభ్రంగా ఇవ్వాలి. పిల్లలకు ఆహారం తినిపించే ముందు, మల విసర్జన తరువాత చేతులు మోచేతుల వరకు శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.

4. తాజాగా వండిన ఆహారాన్నే భుజించాలి. **వండిన** ఆహారం వెంటనే తినే వీలు లేనప్పుడు మూత లుంచిన పాత్రలలో పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో నిలువచేసి, తినే ముందు కొంచెం వేడి చేసి తినాలి. దుర్వాసన, చెడు రుచి ఉన్న ఆహారాన్ని తినరాదు.

5. చిన్న పిల్లలకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై అవగాహన ఉండదు కాబట్టి పెద్దలే శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పిల్లలు పళ్ళు వచ్చే వయస్సులో చేతులు, ఆట వస్తువులు నోట్లో పెట్టుకొంటారు కాబట్టి 2-3 గం॥ల కొకసారి వాటిని శుభ్రంగా కడగాలి. చొళ్ళు కారి శరీరం, బట్టలు అపరిశుభ్రమౌతాయి కాబట్టి రోజుకు 2-3 సార్లు స్నానం చేయించాలి. గోళ్ళు వారానికి ఒకసారి కత్తిరించాలి. పొడవు గోళ్ళలో మట్టి చేరడం వల్ల అందులోని సూక్ష్మ జీవులు వ్యాధులను కలిగిస్తాయి.

6. ప్రయాణ సమయంలో మరిగించి చల్లార్చిన నీటినే

ఉపయోగించాలి మరిగించిన నీటిని వేడి నీటితో బాగా కడిగిన సీసాలోనే తీసుకొని వెళ్ళాలి. ప్రయాణం మధ్యలో ఇంటి నుండి తీసుకొని వెళ్ళిన ఆహారమే తినాలి. అలా వీలు లేనప్పుడు బాగా వేడిగా ఉన్న ఆహారం చల్లార్చుకొని తినాలి. లేదా గాలి దూరకుండా పాక్ చేసిన ఆహారం తినాలి. ఉదా : పళ్ళ రసాలు.

వివాహాలు, విందులు, తిరుపతి లాంటి ప్రదేశాలలో నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి అదనపు జాగ్రత్తలు అవసరం.

7. పళ్ళు, ఫలాలు, దుంపలు శుభ్రంగా కడిగిన తరువాతే తినాలి. బండ్లపై అమ్మే కోసిన ముక్కలు, పళ్ళ రసాలు తీసుకోరాదు. ఐస్ క్రీముల తయారీకి ఉపయోగించే నీరు కలుషితమైనా అతిసార వ్యాధి రావచ్చు.

8. పరిశుభ్రమైన నీటినే త్రాగాలి. కనీసం 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పిల్లలకు వడ పోసి మరిగించి చల్లార్చిన నీటినే ఇవ్వాలి. నీరు నిలువ ఉంచే పాత్రలపై ఎల్లప్పుడు మూతలుంచి, కావలసినప్పుడు పొడవైన కాడ ఉన్న గరిటెతో గ్లాసులోకి పోసుకోవాలి. చేతులు పదే పదే నీటిలో ముంచితే

నీరు కలుషితమౌతుంది.

నీరు కాచి ఇవ్వడం వీలు కానప్పుడు 20-25 లీటర్ల నీటికి ఒక క్లోరిన్ బిళ్ళ కలిపి, కనీసం అరగంట తరువాత త్రాగడానికి ఉపయోగించాలి.

9. జలవనరులు కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. త్రాగడానికి ఉపయోగించే చెరువు, కుంటలలోకి జంతువులను రానివ్వరాదు. చేద బావులు, బోర్ల దగ్గర మురుగు నీరు నిలువకుండా చూసుకోవాలి. బావులకు చుట్టు ప్లాట్ ఫామ్, ఎత్తైన గోడ నిర్మించుకోవాలి.

10. మల విసర్జనకు మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించాలి. లేనట్లైతే దానిపై ఈగలు, ఇతర కీటకాలు వాలి వ్యాధులను వ్యాపింపజేస్తాయి. పిల్లలు బయట మలవిసర్జన చేస్తే దానిని వెంటనే మరుగుదొడ్డికి తరలించాలి. మనం సాధారణంగా నమ్ముతున్నట్లు పిల్లల మలం ప్రమాదరహితం కాదు.

11. వంట పాత్రలు, గ్లాసులు, ప్లేట్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి పసి పిల్లల పాత్రలు వేడి నీటిలో మరిగించి ఉపయోగించాలి.

జ్వరం

తలిదండ్రులు పిల్లల ఆరోగ్య విషయంలో తరచుగా ఆందోళన చెందే విషయాలలో జ్వరం ఒకటి. పెద్దలకు తల నొప్పి ఎంత తరచుగా వస్తుందో పిల్లలకు జ్వరం అంత తరచుగా వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా రాత్రి సమయాలలో ప్రారంభమై అప్పుడప్పుడు తలిదండ్రులను నిస్సహాయుల్ని చేస్తుంది.

పిల్లలకు వ్యాధి సోకినప్పుడు వ్యాధి కారకాలతో తలపడి తమను తాము రక్షించుకొనే ప్రయత్నంలో కనిపించే ఒక చిహ్నమే జ్వరం.

లక్షణాలు

- జ్వరం వచ్చే ముందు నుదురు వేడెక్కి, ముఖం, కళ్ళు ఎర్రబడతాయి.
- కొన్ని సార్లు ముఖ్యంగా మలేరియా వైరల్ జ్వరాల లాంటి వాటిలో చలి, వణకడం కనిపిస్తుంది.

- మరీ చిన్న పిల్లలలో జ్వరం వచ్చినప్పుడు తల, మిగతా శరీర భాగాల కన్నా వేడిగా ఉంటుంది.
- వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు జ్వరంలో కూడా కాళ్ళు, చేతులు చల్లగా ఉండవచ్చు.
- తల నొప్పి, ఒళ్ళు నొప్పులు, వాంతులు రావచ్చు.

ఆరోగ్యంగా ఉండే వారి శరీర ఉష్ణోగ్రత 36.6 °C దగ్గర ఉంటుంది. కొన్ని సార్లు 36.5-37 °C వరకు కూడా హెచ్చు తగ్గులు ఉండవచ్చు ముఖ్యంగా ఆడుకొన్న తరువాత, ఏడుస్తున్నప్పుడు. ఉదయం పూట శరీర ఉష్ణోగ్రత తక్కువగా ఉంటే, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం సమయానికి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ ఈ హెచ్చు తగ్గులు తగ్గిపోతాయి. చలి కాలం రాత్రి సమయం, జ్వరం తగ్గిన రెండు మూడు రోజుల వరకు ఉష్ణోగ్రత శరీర మామూలు కన్నా తక్కువగా ఉండవచ్చు.

ధర్మా మీటరుతో 6 సం॥ల వరకు చంకలో, ఆ తరువాత వయస్సులో నోట్లో చూడడం వీలౌతుంది.

జ్వరం చూసే ముందు ధర్మా మీటరును కడిగి మెర్క్యురీ 36.6°C క్రిందికి వచ్చే వరకు 4-5 సార్లు విదిలించాలి.

ధర్మా మీటరు చంకలో ఉంచి **శిశువు చేయిని** శరీరానికి దగ్గరగా తెచ్చి 3-4 నిమిషాల వరకు ఉంచాలి. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత కన్నా 0.5°C తక్కువగా ఉంటుంది. నోట్లో చూడాల్సి వస్తే నాలుక క్రింద 2 నిమిషాలు ధర్మా మీటరును ఉంచాలి. చూడడానికి 15 నిమిషాల ముందు చల్లని లేదా వేడి పదార్థాలు తీసుకోరాదు. జ్వరం చూస్తున్నప్పుడు నోరు మధ్యలో తెరవరాదు.

జ్వరం తగ్గించడం :

1. స్వెట్టర్లు, తలకు క్యాప్ లాంటివి వేయరాదు. సన్నటి వదులుగా ఉండే కాటన్ బట్టలు మాత్రమే ఉంచాలి. మరీ చిన్న పిల్లలకు నాప్కిన్ సరిపోతుంది.

2. తడి గుడ్డతో శరీరమంతా తుడవాలి. ముఖ్యంగా మెడ,

చంకలు, గజ్జలలో కేవలం నుదురుపై తడిగుడ్డ వల్ల ఉపయోగం లేదు. మరీ చల్లని నీరు ఉపయోగించ రాదు. దీని వల్ల వణకడం రావచ్చు. వణకడం ఉన్నప్పుడు తడి గుడ్డతో తుడవడం **ఆపి వేయాలి.** తడి ఆరిన కొద్దీ తుడుస్తూ శరీర ఉష్ణోగ్రత 38°C రాగానే ఆపి వేయాలి.

3. జ్వరానికి పారసిటమాల్ మందు డాక్టరు సూచించిన మోతాదు ఇవ్వాలి. ఒక వేళ 45 నిమిషాలలో వాంతి చేస్తే మందు తిరిగి ఇవ్వాలి.

4. జ్వరంతో ఉన్న పిల్లలకు వారికి ఇష్టమైన ఆహారం ఏదైనా ఇవ్వవచ్చు. ముఖ్యంగా రాగి జావ, కొబ్బరి నీరు, పళ్ళు, ఆహారం ఆపివేస్తే ఆహార లోపాలు ఏర్పడతాయి. నీరు కూడా ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.

టీకాలు

"2000 సం॥ వరకు 90%పిల్లలకు టీకాలు" అనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశించిన గమ్యాన్ని చేరడానికి ఇంకా 2 సంవత్సరాలు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. అందుకే మనమందరం సమిష్టి కృషితో టీకాలు వేయించి భవిష్యత్‌లో అనవసర మైన బాల్య మరణాలను నివారించాలి.

టీకాలు వేయించకుంటే ఏమవుతుంది?

ఆరోగ్య పరిరక్షణా కార్యక్రమాలలో ముఖ్యమైనది, అతి తక్కువ ఖర్చుతో సాధ్యమయ్యేదీ - టీకాలతో అంటు వ్యాధులను నివారించడం.

టీకాల ద్వారా నివారించగలిగే వ్యాధులలో ముఖ్యమైనవి మీసిల్స్, పోలియో, కోరింత దగ్గు, కంఠ సర్పి లేక డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతం, క్షయ, టైఫాయిడ్, కలరా, కుక్క కాటు వల్ల వచ్చే రేబిస్, మెదడు వాపు, హెపటైటిస్,

హిబ్ వ్యాధి.

టీకాలు వేయించనట్టయితే పైకి ఎంతో ఆరోగ్యంగా కనిపించే పిల్లలు కూడా అంటు వ్యాధులకు గురౌతారు. అందువల్ల జన్మించిన శిశువులందరికీ క్రమం తప్పకుండా టీకాలు వేయించాలి.

టీకాల వల్ల సమస్యలు

టీకాలు అంటు వ్యాధుల నుండి రక్షణనిచ్చినప్పటికీ వాటి వల్ల అప్పుడప్పుడు చిన్న చిన్న సమస్యలు ఎదురు కావచ్చు. కాని వ్యాధి తీవ్రతతో పోల్చి చూస్తే ఇవి అంత తీవ్రమైనవి కావు.

టీకా ఇచ్చిన ప్రదేశంలో నొప్పి, వాపు, కందిపోవడం, గడ్డ కట్టడం కనిపించవచ్చు. ఇవి సామాన్యంగా డి.పి.టి. టీకాల వల్ల వస్తాయి. టీకాను కండరంలోకి లోతుగా ఇవ్వడం వల్ల వీటిని కొంత వరకు నివారించ వచ్చు. చిన్న చిన్న గడ్డలు క్రమంగా వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి.

టీకాలు ఎవరికి ఇవ్వరాదు?

టీకాలు అంటు వ్యాధులను నివారించినప్పటికీ కొన్ని సందర్భాలలో వీటిని ఇవ్వరాదు. అవి

1. తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి.
2. దినదినం క్షీణిస్తున్న నాడీ వ్యవస్థకు చెందిన జబ్బులున్న వారికి.
3. అంటు వ్యాధులను ఎదుర్కోలేని ప్రత్యేక వ్యాధులు (ఇమ్యునోడెఫిషియన్సి) ఉన్న వారికి టీకాలు ఇవ్వరాదు.
4. క్యాన్సర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి.
5. ప్రెడ్నిసలోన్ గాని ఇతర కార్టికోస్టిరాయిడ్ సంబంధమైన మందులు దీర్ఘ కాలికంగా తీసుకొంటున్న వారికి అవి ఆపివేసిన 3 నెలలకు మాత్రమే టీకాలు ఇవ్వవచ్చు.
6. ఎక్స్-రే కిరణాలతో వైద్యం చేయించుకొంటున్న వారికి.

గమనిక :

1. కొద్దిపాటి జలుబు, జ్వరం, ఒకటి రెండుసార్లు విరేచనాలైనప్పటికీ టీకాలు ఇవ్వవచ్చు.

2. నెలలు నిండకుండా, నెలలు నిండినా బరువు తక్కువ ఉన్న శిశువులకు అందరివలెనే టీకాలు ఇప్పించవచ్చు.

అవసర మైనప్పుడు డి.పి.టి., పోలియో, యం.యం.ఆర్., ఒకేసారి ఇవ్వవచ్చు. హెపిటైటెస్, పోలియో, డి.పి.టి. మూడు కూడా ఒకేసారి ఇవ్వవచ్చు. రెండు టీకాలను ఒకేసారి ఇవ్వాలి లేదా రెండింటి మధ్య కనీసం నెల రోజుల వ్యవధి ఉండాలి. అంతకన్నా తక్కువ వ్యవధిలో 2 టీకాలు ఇవ్వరాదు.